మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలు

ఆంగ్లమూలం : శ్రీ ఎన్. అనంత నారాయణన్

అనువాదం : డా॥ యర్రం చంద్రశేఖరం



ఈ పుస్తకము ఉచితముగా వితరణ చేయుటానికి ప్రచురించబడినది.
Not for Sale

ప్రచురణ
ఎ.పి. డివైన్ లైఫ్ సొసైటీ
శ్రీ శివానంద ఆశ్రమము, పద్మారావు నగర్,
సికింద్రాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్.

విశ్వాసము లేని ప్రార్థన నిర్జీవ ప్రాయమైయుండును.

సర్వతీర్థ స్నానములు మరియు సమస్త దేవతలు గురువు
నందు వసించును.

సహాయకరమైన పలుకు పలుకుము.

సంతోషకరమైన నవ్వు నవ్వుము.

దయాపూరితమైన నవ్వు నవ్వుము.

దయాపూరితమైన కార్యము నొనర్చుము.

కొద్ది కొద్దిగా సేవ చేయుము.

ప్రార్థన యనగా అడుగుట కాదు. జీవాత్మ పరమాత్మ
నుగుటకు పరితపించుటయే ప్రార్థన యనబడును.

- స్వామి శివానంద

మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలు

మానవుని మానసిక శాంతికి ఆరోగ్యంగా ఉండడం, ఆర్థికంగా బలంగా ఉండడం తప్పనిసరి అని గ్రహించండి. అయినా ఈ రెండు విషయాలలో, సంపన్నంగా ఉన్నవారు కూడా వరే వరే మానసిక శాంతికి దూరమౌతున్నారు. మరి నీవు ఈ వర్గంలోకి వస్తావా...? ఒక వేళ ఔనంటే దీనిని చదువు. ఎందుకంటే ఈ ఇబ్బంది నీకు కలగడానికి నీవే కారణం కాబట్టి నీవు ఈ ఇబ్బందులను తొలగించుకోగలవు. అదియెంత వరకు సాధ్యమో చూద్దాం మరి!

నీవు ఒప్పుకోని. ఏ విషయాన్ని విమర్శించకు

నీవు ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం తరుచుగా చేసుకొనవద్దు. వారు వక్రమార్గంలో ఉండవచ్చు. వారి విషయాలలో జోక్యం చేసుకొంటూ నీవెందుకు నీ విశ్రాంతికి దూరమౌతావు? భగవంతుడు నిన్ను ఇతరుల విషయాలలో కల్పించుకొని వారిని గురించి నిర్ణయించేందుకు నిన్ను నియమించలేదు. అందరూ తాము చేయు పనులు సక్రమమైన వేయని భావిస్తారు. అందుకు అది భగవన్నిర్ణయమేయని వక్కాణిస్తూ ఉంటారు. నీ మనశ్శాంతిని నీవు రక్షించుకోవాలంటే నీవు ఎవరి విషయములోనూ జోక్యం కలిగించుకోకూడదు.

నీ వ్యవహారమేమిటో నీవు చూచుకో. చక్కని అభిప్రాయమేమిటంటే...? ప్రపంచంలో మనశ్శాంతి మాత్రమే మానవునకు చక్కని బహుమాన గౌరవం. ఈ విశ్వంలో నీవు చూపించే శ్రద్ధ ఎవ్వరికినీ అక్కర్లేదు. పైన భగవంతుడున్నాడు ఆయనే యదార్థానికి అంతా చూసుకొంటాడు. నిన్ను కూడా ఆయన చక్కగా గమనిస్తాడు. ఈ నిజాన్ని మరచిపోవద్దు.

మళ్ళీ చెబుతున్నాను. నీ విషయమే నీవు చూచుకో.. ఎవ్వరినీ విమర్శించకు, దేనినీ విమర్శించకు. విమర్శ దైవసంబంధమైన, పవిత్రమైన విషయాలను ఎరసించునది కాకూడదు. ఎందుకంటే ఆ భగవన్నిర్ణయంతో ఏమి జరగాలో అది జరుగుతుంది. ఆయన నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా ఏమీ జరగదు. నీ దృష్టిలో మంచి అనిపించినా చెడు అనిపించినా నీ విషయంలో ఏది జరిగినా అది భగవంతుని దృష్టిలో, అతని నిర్ధారణలో అనుకూలంగానే జరుగుతుంది. ఒక వేళ నీకు జరిగిన దానిని గురించి నీవే స్వవిమర్శకు దిగినట్లయితే నీవు భగవన్నిర్ణయాన్ని ప్రశ్నించిన వాడవౌతావు. భగవంతుని స్వతంత్రతను, ఆయన న్యాయ నిర్ణయాన్ని, కూడా నిలదీసిన వాడవౌతావు. అది చేయకు. అలా ఉంటే, నీ శాంతిని నీవు రక్షించుకోగలవు.

నీవు వినయుంతుడిగా ఉండు

భగవంతుడు సర్వమూ వీక్షిస్తాడు. మానవుడు విషయాలపై కొంతవరకే చూపుసారిస్తాడు. భగవంతుడు త్రికాలాలలో జరిగే వాటిని సంవీక్షిస్తాడు. మానవుడు జరుగుతున్న విషయాలను, జరిగిన, జరుగబోవు విషయాలతో విడివిడిగా మాత్రమే చూస్తాడు. ఆ కారణంగా మానవుడు అక్కరలేని, పనికిరాని విషయాలను గూర్చి ఆలోచిస్తాడు. భగవంతుడు మాత్రం మనోహరంగా పవిత్రమైన విషయాలపై శ్రద్ధవహిస్తాడు. మానవుడి దృష్టి న్యాయలోపంగా ఉంటుంది. భగవంతుడి దృష్టి న్యాయపూరితంగా ఉంటుంది. నిన్ను నీవు భగవంతుని స్థానంలో ఉంచుకో! నిన్ను నీవే భగవంతుడిగా భావించు. ఈ విశ్వమంతా నీవే సృష్టించావని, నీవే దీనిని నడుపుతున్నావనీ భావించు. అకస్మాత్తుగా నీవు అద్భుతమైన బలానికీ, మనశ్శాంతికి చేరువౌతావు. నిన్ను ఇతరులు అకారణంగా అవమానిస్తున్నారని నీ మనసును అకారణంగా గాయపరుస్తున్నారనీ, చెబుతున్నావు. అది యదార్థమే, అయినా నీవు చలించకు. పరిస్థితిని మౌనంగా ఎదుర్కో అప్పుడు నీకు అర్థమౌతుంది. మౌనం ఒక శక్తివంతమైన ఆయుధమనీ, నీ కష్టాలను దుఃఖాలను అది ఛేదిస్తుందని, అవమానాలను కళ్ళు

Scanned with CamScanner

మూసుకొని భరించు. నీ గురించి ఇతరులు ఏమైనా అనుకోని ఏమైనా అననీ. ఇది అమాయకులుండే ప్రపంచం. నీవు మాత్రం తెలివిగలవాడవై ఉండు. అందరి ముందు వినయాన్ని ప్రదర్శించు. అన్ని పరిస్థితులలో కూడా వినయవంతుడవై ఉండు. నీ న్యూనతను మరచిపో, ఆ విధంగానే ఔన్నత్యాన్నీ విస్మరించు. అంతేకాకుండా అందరిలోను అన్ని వస్తువులలోనూ ఆ భగవంతుడిని దర్శించు. నీకు జరిగే అవమానాలకు చలించకుండా నీవు ఉన్నట్లయితే నీలో అసహనత్వం నిలిచిపోయి వినయ విధేయతలు, పవిత్రంగా వృద్ధిపొందుతాయి. ఆ కారణంగా నీవు ఆధ్యాత్మికంగా సంపన్నుడవవుతావు.

మరిచిపో - మన్నించు

నిన్ను అవమానపరచినవారిని గురించిగాని, నీ మనసును గాయపరచిన వారిని గురించిగాని చెడు తలంచకు. బాహ్యంగా కోపాన్ని ప్రదర్శించడంకన్నా వారిని గురించి చెడుతలచడం హీనమైంది. అది మానసిక క్యాన్సరు వ్యాధి. విచారాన్ని పెంపొందించడం మరచిపో...మన్నించు. ఇదేదో ఆదర్శమని భావించకు. కేవలం ఇది నీ మనశ్శాంతికి మార్గం. విషయాలను పదే పదే గుర్తుకు తెచ్చుకొంటూ ఉండడం

ఎవరికైనను ఎంతో హానికరం. నిద్ర నీకు దూరమౌతుంది. నీ రక్తాన్ని నీవు విషమయం చేసుకొంటావు. నీకు రక్తపోటు, నరాల బలహీనత వృద్ధి చెందుతుంది. కావచ్చు... నీకు అవమానం, మనసుకు గాయం కలిగి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడది గతమైపోయింది. అంతా జరిగిపోయింది. అదంతా విరిగిపోయిన పాలలో పోల్చుకో. నీవు పదే పదే నీకు జరిగిన అవమానాన్ని గురించి, మానసిక గాయాన్ని గురించి తరచుగా గుర్తుకు తెచ్చుకొని బాధపడతావు? ఇది నీ మూర్ఖత్వం కాదా...? నీ జీవిత పరిధి అతి స్వల్పం. అటువంటప్పుడు నీవు జరిగిపోయినదాని గురించి పదే పదే ఆలోచిస్తూ నీ సమయాన్ని, జీవితాన్ని విశ్రాంతి లేని పనిలో లీనమైపో. ఆ పనిలో నీవు అన్ని అవమానాలను మరచిపోతావు.

నీకిష్టమైన వృత్తిలో, సరదాగా, చురుకుగా నిమగ్నమైతే అది నీకు లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది. అప్పుడు నీవు కోరిన దానిని నీవు సాధించగలిగావనే తృప్తి నీకు మిగులుతుంది. కేవలం మానవుడు ఆహారంతోనే జీవించలేడను సామెతను గుర్తుంచుకో. ఆహారాన్ని పొందగలిగావు, కాని నీకు ఉన్న మనశ్శాంతిని తీవ్ర ప్రయత్నం చేసిగాని పొందలేవు. ఏ సంపదతో దానిని సరితూచలేవు.

ప్రాపంచిక విషయాలకు లొంగిపోకు

ప్రాపంచిక దుఃఖాలకు తల ఒగ్గకు. గుర్తింపు కావాలని కోరుకోకు, ఇది నీ మానసిక, శారీరక విశ్రాంతికి మార్గమౌతుంది. ఇతరుల నుండి గుర్తింపు పొందడంకోసమెందుకు అర్రులు చాస్తావు. ఇతరులలో అధికంగా అమాయకులే ఉంటారు. వారి గుర్తింపుకోసం వెంపర్లాడడం వృధా. దానికి బదులు దైవం గుర్తింపును ఆశీస్సులను పొందడానికి ప్రయత్నించు. జ్ఞానుల ఆశీస్సులు, యతీశ్వరుల ఆశీస్సులు ఎంతో విలువైనవి. వాటిని చేజిక్కించుకోవడానికి తపనపడు.

ఇతరుల అభిప్రాయాలకు లొంగిపోయి బందీవికాకు. సాధారణంగా లోటి జనుల అభిప్రాయాలు తప్పుగా ఉంటాయి. నైతిక విలువలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వు. ఆధ్యాత్మిక బోధలను గ్రహించు. మహాత్ముల అభిప్రాయాలను ఆదరించు. నీవు ధన్యుడవౌతావు.

అసూయకు దూరంగా ఉండు

అసూయ నీ మానసిక శాంతిని నీకు దూరం చేస్తుంది. నీవు ఇతరులపట్ల అసూయను ప్రదర్శిస్తున్నావా...? అసూయ

ఒక భయంకరమైన వ్యాధి. ఆఫీసులో ఎవరో నీ అభివృద్ధిని ఆటంకపరుస్తున్నారనీ, నీ వృత్తిలో మరొకరు నిన్ను మించిపోతున్నారనీ, భావిస్తూ వారిపై అనవసరంగా అసూయను పెంచుకోకు. యథార్థానికి నీ అదృష్టాన్ని ఎవరూ అడ్డుకోలేరు. అధిగమించలేరు. నీ ఈ జీవితం, జీవిత విధానం నీ గత కర్మలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ నీవు నీ విజయపరంపరలను కొనసాగిస్తూ ఉంటే ప్రపంచంలోని ఏ శక్తి నీకు అడ్డుగా నిలవలేదు. నీ విజయాలను ఆపలేదు. ఒకవేళ నీవు పతనమౌతూ ఉంటే ఏ ప్రాపంచిక శక్తి కూడా నీకు సహాకరించలేదు. అదంతా నీగత జన్మకర్మలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తి జీవితం స్వతంత్రమైనది. చూడడానికి మాత్రం ఒకరిపై మరొకరు ఆధారపడినట్లు కనిపిస్తారు. దీనిని చక్కగా గుర్తుంచుకో, బాగా అర్థం చేసుకో. ఈ విషయాలన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇతరుల పట్ల అసూయను ప్రదర్శించకు.

నన్ను నీవు పవిత్రంగా మార్చుకో

బహుశా! కావచ్చు; పరిసర ప్రభావాల కారణంగా నీ మనశ్శాంతికి భంగం కలుగవచ్చు. పరిసరాలను మార్చడానికి, ప్రయత్నించు. ఒకవేళ సాధ్యంకాని పక్షంలో పరిసరాల

ప్రభావాన్ని జయించడానికి ప్రయత్నించు. నిన్ను నీవు పవిత్రునిగా మార్చుకో. ఆ విధంగా నీవు మారినప్పుడు నీ పరిసరాలు నీకు కొన్ని సంవత్సరాలు చెడుగా ఉన్నప్పటికీ అవి క్రమంగా మంచి మార్గానికి మారే అవకాశముంది. నీవు ఎంతగా పవిత్రతను పెంచుకొంటూ పోతావో నీ పరిసరాలు కూడా అంతటి పవిత్రతను సంతరించుకొంటాయి. అలా ఎందుకు జరుగుతుందని ప్రశ్నించకు. మిత్రమా! ఈ విధంగా ప్రయత్నించు. చక్కటి అనుభవాన్ని, అనుభూతిని, ఆనందాన్ని పొందు.

ఇబ్బందిని కలిగించే వస్తు సముదాయాన్ని కూడా సహించు. ఆ యిబ్బందిని ఆనందంగా అనుభవించు. వంద అసౌకర్యాలతోనైనా జీవించడానికి సిద్ధపడడం నేర్చుకో. అవి ఉదయం నుండి అర్థరాత్రి వరకూ నిన్ను వెన్నంటే ఉంటాయి. వాటిని సహనంతో జయించు. అంతఃకరణ శుద్ధి నీకు తోడుగా ఉంటుంది. నీ ఆత్మశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. నీవు నీ ప్రయత్నంలో అసౌకార్యలను సౌకర్యాలుగా మార్చుకోగలుగుతావు.

స్వశక్తుడవై ఉండు

ప్రతి చిన్న విషయానికి మరొకరిపై ఆధారపడి ఉండడం నిన్ను నీ మనశ్శాంతికి దూరం చేస్తుంది. పరాధీనము ప్రాణసంకటమనే సామెత మనకున్నది. ఆదారపడడం బాధాకరం. ఆధారపడకుండా ఉండడం చక్కని ఆనందం. నీపై నీవు నమ్మకముంచి ఆ నమ్మకంతో జీవించు. నీవు జాగ్రత్తగా ప్రయత్నిస్తే నీవే గ్రహించగలవు. నీవు ఎవరిపైనమా ఆధారపడకుండా జీవించగలవని. నీ దుస్తులను నీవే శుభ్రం చేసుకోవడం నేర్చుకో. నీ గదిని నీవే ఊడ్చుకో. నీ ఆహారాన్ని నీవే వండుకో. నీ ఉత్తరాలను నీవే వ్రాసు చేసుకో. నీవు వీటిని ప్రతిరోజూ చేయనక్కరలేదు. ఎప్పుడైనా అవసరమనిపించినప్పుడు చేస్తే చాలు. ఈ చిన్న చిన్న విషయాలే నిన్ను ప్రమాదాల నుండి బయటపడవేస్తాయి.

నీ బాధ్యతలను విస్మరించకు. వాటిని దాటివేయడానికి ప్రయత్నించకు. అలా చేయడం వల్ల నీకు మనశ్శాంతి ఉండదు. నీవు కల్లోల వాతావరణంలో పడి చలించిపోతావు. నీ బాధ్యతలను నీవు విస్మరించడం వల్ల నీకు ఆకాస్త మనశ్శాంతి నీనుండి దూరమౌతుంది నీ శక్త్యనుసారము నీ బాధ్యతలను ఎదుర్కో - నీకుగా నీవు నీ సొంత బాధ్యతలను

నీపై ప్రతినిత్యమూ పెంచుకొంటూపోవద్దు. ఈ విధంగా పెంచుకోవడం సామాన్య భాషలో ఇబ్బందులను కొనుక్కోవడమౌతుంది. ఇబ్బందులను దరిచేరనివ్వకు. నీ బాధ్యతేతరమైన వ్యవహారలను తగ్గించుకో అధిక సమయం నీవు ధ్యానంలో ఉండడానికే ప్రయత్నించు. మనసును స్వాధీనపరచుకొని అమనస్కుడవైతే పూర్తిగా మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. మనసు ద్వారా ఆలోచనలు, ఆలోచనల ద్వారా అశాంతి. కొద్ది వ్యవహారాలు, కొద్ది ఆలోచనలకే తావిస్తాయి. ఆలోచనలు తగ్గినందువల్ల మనశ్శాంతి పెరుగుతుంది. ఆలోచనలే లేని స్థితి ఉన్నతమైన, స్థిరమైన మనశ్శాంతికి మార్గం.

ధ్యానించు

ధ్యానానికి ఒకే క్రమమైన సమయాన్ని నిర్ణయించుకో. ధ్యానం మనోనిగ్రహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఒక గంట తీవ్రంగా ధ్యానం చేస్తే దినంలో ఉండే మిగతా 23 గంటలు మనసు అంతకు ముందులా పరిభ్రమించకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. క్రమంగా ధ్యాన సమయాన్ని పెంచుకొంటూ ఉండిపో. ఆ విధంగా చేయడం వల్ల నీవు కొద్ది సమయంలో ఎక్కువ పనిని చేయగల శక్తిని ఆ మనసు నీకిస్తుంది. జీవితం

ఆనందమయమౌతుంది. మనసులోని చికాకులు మాయమౌతాయి.

అనుకూలమైన కార్యాలు చేపట్టు

ఎప్పుడూ అనుకూలమైన కార్యాలు చేస్తూ ఉండు. అవి నలుగురికి పనికివచ్చేవిలా ఉంటూ విలువైనవిగా ఉండాలి. ఇది నేను చేయగలనా? చేయలేనా? అని ఆలోచిస్తూ సమయాన్ని వృథాపరచకు. ఆ విధంగా ఆలోచిస్తూనే నీవు రోజులు, వారాలు నెలలు ఇంతెందుకు సంవత్సరాలు గడిపేస్తావు. అనవసరమైన శుష్క తర్కం చేస్తూ, చివరకు ఏమీ చేయకుండా ఉండిపోతావు. ఎక్కువగ ఏదో చేయాలని ప్రణాళిక వేయకు. ఆ ప్రణాళికను భగవంతుడే తయారుచేస్తాడు. ఎప్పుడు సాధ్యమైనంత మంచిని చూస్తూ ఉండు. ఆ వ్యవహారంలో ఏ విధమైన ఖాళీని ప్రవేశపెట్టకు. వరుసగా చేస్తూ ఉండు. క్రమంగా పద్ధతి ప్రకారం చేస్తూ ఉండు. నిర్లక్ష్యంగా ఏ పనీ చేయకూడదు. కొద్ది విశ్రాంతి తీసుకొంటూ పనిచేయి. నీ పనులలో నిర్లక్ష్యం చేరితే నీవు నీ జీవితంలో-పతనమౌతావు. సమయమే జీవితం. నీ సమయం విలువ తెలుసుకో! దానిని లాభదాయకంగా మార్చుకో!

నీవు శారీరకంగా విశ్రాంతి తీసుకొంటున్నప్పటికీ నీ మనసును ఖాళీగా ఉంచకు. మంచి గ్రంథాల పఠనమో! జపమో, మానసికంగా ప్రార్థననో చేస్తూ ఉండు. నీ మనసులో నీకు తెలియకుండా భయంకరమైన వినాశకరమైన ఆలోచనలు చోటుచేసుకుంటూ ఉంటాయి. పరుష వాక్యాలు, దుష్టకర్మలు నీ మనసులో జొరబడుతూ ఉంటాయి. నీ మనసును వాటికి దూరంగా నిర్మలంగా ఉంచుకో. నీ జీవితమనే ఝరి స్వచ్ఛంగా నిర్మలంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది ఎల్లప్పుడూ.

ఆత్మ విశ్వాసంతో పనులు చేస్తూ ఉండు. మొదట అపజయం కలిగినా పర్వాలేదు. నీ తప్పులను నీవు తెలుసుకొని వాటిని సరిచేసుకొని రెండవ పర్యాయం విజయాన్ని సాధిస్తావు. కుర్చీలో కూర్చొని విచారపడడం వలన ఏమి లాభంలేదు. అది నిన్ను పూర్తిగా వినాశం వైపు దారితీస్తుంది.

కొంతమంది ప్రయత్నాలు మంచివే అయినా వాటికి ఆటంకాలు ఎదురౌతూ ఉంటాయి. అది సహజమే! మంచి పనులకు ఆటంకాలు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి. అవి మంచి పనులు చేసే నిగ్రహాన్ని పరీక్షిస్తూ ఉంటాయి. వారి నిజాయితీని, సహనాన్ని, నమ్మకాన్ని ఆటంకాలు గమనిస్తూ ఉంటాయి. ఏవైనా సత్కార్యాలు చేయడానికి నీవు ఎంత

తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటావో అంత తీవ్రంగా నిన్ను వ్యతిరేక శక్తులు అందుకు అడ్డుకొంటూ ఉంటాయి. అందుకు నీవు ఏమాత్రం నీ ప్రయత్నం విఫలమైనదని బాధపడకు. ప్రయత్నాన్ని వదిలిపెట్టకు. భగవంతునిపై భారముంచి ఆటంకాలను ధైర్యంతో ఎదురుకో! నిన్ను నీవు నమ్ము. నీవు విజయాన్ని పొందాలంటే అన్ని పరీక్షలు ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. నిర్ణయించబడిన పరీక్షకు కూర్చోవడానికి వెనుకాడుతూ డిగ్రీ సంపాదించాలనుకోవడం సమంజసంకాదు.

ఎప్పుడూ విచారించకు

నీవు ఆటంకాలను ఎదుర్కోవడానికి వెనుకంజవేస్తే, నీవు నీ జీవితంలో విలువైనవాటిని వేటినీ సాధించలేవు. నీవు చక్కని మొక్కలను మొలిపించాలని ప్రయత్నిస్తావు. కాని అవి మొలిచినా జీవించలేదనుకో. విచారించకు. మళ్లీ ప్రయత్నించు. నిరాశ చెందకు. నీ జీవితం నిజమైనదిగా, నీతిమంతమైనదిగా ఉండాలి. ధ్యేయంతో జీవించాలి. నీ జీవితానికంటూ ఒక ఉద్దేశ్యముండాలి. ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని సాధించడానికి కొన్ని వ్యతిరేక శక్తులను జయించాలి. ఆ వ్యతిరేక శక్తులు నీ మానసిక ప్రశాంతతను

భంగపరచకూడదు. ఆ శక్తులే నీవు నీ ఉద్దేశ్యాన్ని చేరుకోవడంలో పట్టుదలను కలిగించేలా నీవు మార్చుకోవాలి. ధైర్యంగా వాటిని ఎదుర్కోవాలి. వ్యతిరేక శక్తులే నీ విజయానికి నీలో ఉన్న తీవ్ర ప్రయత్నాలకు మూలకారణాలౌతాయి. అవి లేకపోతే సంఘర్షణ ఉండదు.

ఎప్పుడు విచారించకు. నీ గత అనుభవాల నుండి పాఠాలు నేర్చుకో. ఆ పాఠాలను సదా గుర్తుంచుకో. ఆ పాఠాలే నీ భవిష్యత్ కార్యాచరణకు మార్గదర్శకాలౌతాయి. అసలు విచారమే ఉండకూడదు. నేనేదో చేసినట్లయితే దేనినో సాధించగలిగి ఉండే వాడిననే విచారాన్ని త్రోసిపుచ్చు. అటువంటి ఆలోచన వృథాప్రయాస, సమయాన్ని వృథా చేయడమౌతుంది. ఎందుకంటే విచారం నీ శక్తిని నిర్వీర్యపరుస్తుంది. ఏది ఎలా ఎప్పుడు జరుగుతుందో అది అలా అప్పుడే జరుగుతుంది. ప్రతిదీ భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలలో ఏ విధంగా జరగాలో ఆ పరమాత్మే నిర్ణయిస్తాడు. ఆయన నిర్ణయాన్ని మార్చేశక్తి విశ్వంలో ఎవరికీ లేదు. ప్రతి పనిలోనూ భగవంతుని నిర్ణయముంటుంది. దానిని అంగీకరిస్తూ ప్రశాంతంగా ఉండడం అలవరచుకో!

ఇతరులను సంతోషంగా ఉంచు

నీవు స్వార్థపరుడువా? ఎప్పుడైనా నీవు ఎవరి గురించైనా ఆలోచిస్తావా? స్వార్థపరునకు మనశ్శాంతి ఉండదు. ఒకవేళ నీవు నిస్వార్థుడవైతే, నీవు ఇతరులకు నీ సేవలనందిస్తే ఆ సేవలు ప్రతిఫలాపేక్షలేనివైతే నీవు గొప్ప, చక్కని మనశ్శాంతిననుభవిస్తావు. ఇతరులకు కూడా ఆనందాన్ని పంచుతావు. నీవు ఇతరుల ఆనందంలో నీ సంతోషాన్ని చవిచూస్తావు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినదే... నీవు ఇతరులకు సేవ చేయి, అది చిన్న సహాయమైన పెద్ద సహాయమైనా అవతలివారి నుండి ఏమీ ఆశించకుండా, గుర్తింపు కోరకుండా చేయి. సేవ సేవయే! దాని సాటి ఏదీ ఉండదు. ఎప్పుడు, ఎక్కడ, అవకాశం లభిసే అప్పుడు అక్కడ నీ సేవలనందించు.

సరియైన మార్గానికి సూచనలు

ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో మానసిక శాంతిని పొందాలంటే అతను అడుగడుగునా తన తెలివిని, చురుకుదనాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉండాలి. ఏది సరియైనది? ఏది సరికానిది? ఏది సాధ్యం? ఏది అసాధ్యం? ఒక ప్రత్యేక స్థితిలో

దేనినైనా సాధించాలంటే విజ్ఞులు ఏమి చెప్పారు? వారు చెప్పినదానికి నీ ఆలోచనలు జోడించు. ఆ తర్వాత నిర్ణయించి సరియైన మార్గాన్ని చేరుకో.

ప్రేయస్సు - శ్రేయస్సు

నీవు నిశ్చలముగా ఉంటూ ప్రేయో మార్గాన్ని శ్రేయో, మార్గాన్ని గమనిస్తూ వాటి మధ్యగల తారతమ్యాలను తెలుసుకో! ప్రేయో మార్గం ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. శ్రేయోమార్గం భగవత్సాన్నిధ్యానికి చేరుస్తుంది. అదే శ్రేయస్కరమైనది. నీకు ప్రపంచంలో ఇతరులు ఆచరించే మార్గమే అనుకరించాలనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇతరులు ఆచరించేదానినే తనూ అనుకరించాలని తెలివైనవాడు కూడా అనుకొంటూ ఉంటాడు. ఉదాహరణకు నీకు స్కూటరు అవసరం లేకపోయినా నీ స్నేహితులు స్కూటరుపై తిరుగుతున్నారనీ నీవూ తిరగాలనుకొంటావు. దానిని పొందుతావు కూడా. అదే విధంగా నీ కుమారుని ఇతర దేశాలకు పంపిస్తావు. ఉద్యోగాల నిమిత్తం అర్జన నిమిత్తం. ఎందుకంటే నీ పొరుగువారు వారి పిల్లలను పంపించారు కాబట్టి. దానినే ముఖ్య కారణంగా తీసుకొంటావు. అలా చేయకూడదు.

అన్ని రకాల ఆకర్షణలను దూరంగా ఉంచు. ఆకర్షణలకు లొంగిపోకు. దాని నుండి బయటపడడానికి పోరాడు. ఆ విధంగానే ప్రయత్నించు. అలాకాని పక్షంలో ఆకర్షణలకు లోబడితే అందుకు తగిన మూల్యం చెల్లించవలసి ఉంటుంది. అందుకే ముందు జాగ్రత్తనవలంబించు.

నీ అవసరాలను తగ్గించుకో

నీ అవసరాలను క్షణ క్షణం రెట్టింపు చేసుకుంటూ అవి నెరవేరని పక్షంలో బిచ్చగాడిగా మారిపోవద్దు. అవసరాలను తగ్గించుకో రాజులా భావిస్తూ జీవించు. నీవు ఎందుకు బట్టల దుకాణానికి వెడతావు? అక్కడ వారు చూపే ఎన్నో రకాల బట్టలను ఆసక్తితో చూస్తావు? నీకు ఇంట్లో లెక్కలేనన్ని వస్త్రాలుంటాయి. నీ అవసరాలకు మించినన్ని నీకు అవసరం లేకున్నా నీవు ఎన్నో వస్తువులను కొంటూ ఉంటావు. నీకు ఇంట్లో ఎన్నో ఉన్నా... నాకవిలేవు ఇవిలేవు అని విచారిస్తూ ఉంటావు. నీవు ఆ మనస్తత్వాన్ని మార్చుకో; నీకన్నా తక్కువ ఉండి యెంతగానో సుఖంగా, ఆనందంగా, తృప్తిగా జీవిస్తున్నవాడిని ఆదర్శంగా తీసుకో.

మనశ్శాంతి, భౌతిక సుఖాలు ఒక్క దగ్గర ఇమడలేవు. నీకు నీవే నిర్ణయించుకొని రెండింటిలో ఏది కావాలో కోరుకో!

నీ అవసరాలను ఎంత వరకు తగ్గించుకొనే అవకాశముంటుందో అంత వరకు తగ్గించుకో. ఆ విధంగానే, లౌకిక వ్యవహారాలను కూడా సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకో. కొద్ది అవసరాలు అంతే; వాటిని పొందడం నీకెంతో మనశ్శాంతిని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ సుఖాలు బాధాకరమైనవి. విషయం ఎంతో స్పష్టం, సరళం. దీనిని గురించిన వివరణ అక్కరలేదు. ఒక కారు అద్దెకు తీసుకో కారుకు సొంతదారుడవు కావడం కన్న అదే ఉత్తమం. కిరాయి ఇంట్లో ఉండడమే సుఖం, సొంత ఇల్లు ఉండడం కన్న.

మనలో చాలా మంది బాధపడుతూ ఉంటారు నిజమైన జ్ఞానం, స్వేచ్ఛయేమిటో తెలియక. ఆ స్వేచ్ఛను దానిలోగల ఆనందాన్ని అనుభవించాలంటే, మనశ్శాంతిని పొందాలంటే నీకు తెలిసినా చేయకూడని పనులను చేయడం మానుకో. ఆ విధంగానే నీవు ఏ పనులు చేయాలో వాటిని చేయడం వలన మనశ్శాంతి ఆనందం నీకు కలుగుతుందో వాటిని చేయి. ఇది నిన్ను సరైన మార్గంలో ఉంచుతుంది. ఎప్పుడైతే నీవు సరైన మార్గంలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటావో అప్పుడు భగవంతుని దయ నీ జీవితంలో ప్రసరిస్తుంది. ఆ దయ నిన్ను ఉన్నత

శిఖరాలకు తీసుకువెడుతుంది. నీవు మనశ్శాంతిని పొందుతావు. దానిని నీ చుట్టూరా ప్రసరింపజేస్తావు.

నమ్మకాన్ని పెంపొందించుకో! ప్రేమించడం నేర్చుకో! నిస్వార్థాన్ని అలవర్చుకో! దాన గుణాన్ని పెంచుకో! సమ బుద్ధిని అభివృద్ధి పర్చుకో! భక్తిని అందుకో! ఈ మంచి గుణాలు, ఇటువంటి పుణ్య కార్యాలు ఒకేసారిగా నీ చెంతకు చేరవు. వాటిని సొంతం చేసుకోడానికి శ్రమ, శ్రద్ధ యెంతో అవసరం. అప్పుడు కాని నీ జీవితంలో సహజమైన అలవాట్లుగాను, నీలో అవి అంతర్గత భావాలుగాను మారవు.

ఇతరుల మనశ్శాంతిని భంగపరచకు

నీవు ఇతరులనసహ్యించుకొంటూ వారి మనసులను గాయపరుస్తూ నీ సేవకులను నిందిస్తూ, నీ పిల్లలను దూషిస్తూ, నీ భార్యను సరిగా చూడకుండా ఉంటూ, ఆఫీసులో నీ పని వారిని అనవసరంగా అదిలిస్తూ, వ్యాపారంలో నీతోటివారిని మోసగిస్తూ, నీ మనసుకు శాంతి కావాలని కోరుకోవడం ఒక వింత. అది సాధ్యపడేదికాదు. దానిని నీవు పొందలేవు కూడానూ. ఏ వ్యక్తి అయినా ఇతరుల మనశ్శాంతిని భంగపరుస్తూ, తనకు మనశ్శాంతి కావాలని కోరుకోవడం

హాస్యాస్పదం. ఆ హక్కు అతనికి ఉండదు. కాబట్టి నిన్ను నీవు మార్చుకో

మనశ్శాంతి ఆధ్యాత్మిక చింతనవల్ల లభిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధి అంతఃకరణానికి సంబంధించినది. ఆధ్యాత్మిక జీవితం కూడా మానవుని మననంకు సంబంధించినవి. అయినా దాని అభివృద్ధి మాత్రం బాహ్యానికి సంబంధించిన వ్యవహారాల పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి సాత్విక సత్సంగం, సత్వగుణ పూర్వక పరిసరాలు, మితాహారం తీర్థయాత్రలు, ఇవన్నీ ఆధ్యాత్మిక చింతనను పెంచదానికి సహకరిస్తాయి. బాహ్యానికి సంబంధించిన ఈ ఈ బాహ్య క్రియలను వదిలిపెట్టకు. క్రమంగా నీ గమ్యాన్ని నీవు చేరుకొంటావు.

ఆధ్యాత్మికను పెంచుకో!

ఎప్పుడైతే నీవు నిరాశా, నిస్పృహలతో బాధపడుతూ ఉంటావో అప్పుడు ఉన్నతమైన వైదిక గ్రంథాలను పఠించు. లేదా మహనీయులు, మహాత్ములు వ్రాసిన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదువు. ఒక నెలకాలం కేటాయించి తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళు. లేదా ఒక పవిత్ర స్థలంలో ఉంటూ నెలరోజులుగాని, ఒక పక్షం రోజులుకాని గడుపు. అక్కడ నీ సమయాన్ని, జపము,

భజన, ధ్యానంతో గడుపు. కొంత దూరం నడువు. ఇవి అలజడితో నిండిన నీ మనస్సుకు, అలసిపోయిన నీకూ ప్రశాంతతనిస్తాయి. ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. నమ్మకాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. కొందరు చింతలు, చికాకులు కలిగినప్పుడు త్రాగుడు తదితర వ్యసనాలకు బానిసలై ఆ మత్తులో వాటిని మరచిపోగలమని భావిస్తారు. ఇది అసాధ్యం. ఇది వ్యాధికన్నా హీనమైనది. నిద్రమాత్రలు సమస్యను పరిష్కరించలేవు. అవి నీ బలహీనతలను కొంతసేపు మాత్రమే మరిచిపోయేలా చేస్తాయి. నిజాలను ఎదుర్కొనడానికి ధైర్యాన్ని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మహత్య మూర్ఖత్వం. నీవు బ్రహ్మరాక్షసుడిలా మారిపోతావు.

నీ మనశ్శాంతిని పరిరక్షింపడానికై ఆధ్యాత్మిక చింతనలను పెంపొందించుకో. మనశ్శాంతిని దాని ప్రసరణను నిలిపివేయకు. మనశ్శాంతికి ఆటంకాలను కలిగించకు. అది నీ జీవితాన్ని కష్టాలమయం చేస్తుంది. జీవితానికి హీనత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. నీ జీవిత విధానాన్ని మెరుగుపరచుకో. మానసిక శాంతి అంతఃకరణశుద్ధి నిజమైన ఆస్తి. నీ ఆస్తి నీలోపలే ఉండాలి. ఉంది. అది బాహ్యమైనదికాదు. నీవే కాకుండా నీ పిల్లలు ఆ చక్కని అలవాట్లతో, క్రమశిక్షణతో పెరిగేలా చూడు.

ఒక మనిషి ఏం చేస్తున్నాడో చూడకు. అతను ఏమై ఉన్నాడో చూడమని విజ్ఞులంటారు. లౌకికపరమైన వ్యవహారాలను పూర్తిగా వదిలిపెట్టు. వాటి స్థానంలో ఆధ్యాత్మికతను పెంచుకో, ఋషిత్వాన్ని వృద్ధి చేసుకో. నీ చిన్న చిన్న కోరికలను ఉపసంహరించుకో. అభిప్రాయాలను ఆదర్శంగా మార్చుకో

నీవేమిటో నీవు చూసుకో

నీవు ఏదైనా ఒక సిద్ధాంతానికి కట్టుబడితే దానిని నీ దిన చర్యగా మార్చుకో. నిజాయితీగా ఉండడం మొదలుపెట్టు. నీ ఆలోచనలకు, మాటలకు, పనులకు మధ్య గొప్ప మహనీయమైన సమన్వయాన్ని, సంబంధాన్ని పెంచుకో. నీవు ఏమాలోచిస్తున్నావో దానినే చెప్పు. నీవు ఏమి చెబుతున్నావో, దానినే చేయి. కపటత్వాన్ని సమాధి చెయ్యి. నీవు నీ జీవితాన్ని నిష్కపటం చెయ్యి. కపటం మనశ్శాంతికి కత్తిలాంటి శత్రువు.

నీకన్న తక్కువ సుఖాలనుభవిస్తున్న వారిని చూసి, వారికన్న నీవు అదృష్టవంతుడవని తృప్తిపడు. ఆ విధంగానే ఆధ్యాత్మిక చింతనలో నీకన్న అధికులను చూసివారు నీకన్న అదృష్టవంతులని భావించు. అది చూసిన నీవు నీలో వారిని చేరుకోవాలనే తపనను వృద్ధిపరచుకో. ఆ వృద్ధిలో మనశ్శాంతి

ఇంకా ముందుకు వెడుతుంది. జీవితంలో నీవెప్పుడూ నీకన్న ఆస్తిపరులను, నీకన్న ఆధ్యాత్మికతలో తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళను పోల్చుకోకు. అది నీకు నరకంగా తయారౌతుంది. దానికి దూరంగా ఉండు.

నీవు కొద్దిమంది స్నేహితులనే ఒక్కగా పరీక్షించి ఎంచుకో. వారితో కూడా పరిచయాలను అధికంగా పెంచుకోకు. ఎవరితోనూ అతి చనువుగా ఉండకు. అతి పరిచయాలు ధిక్కారానికి బీజాలు. నీ చిత్త వృత్తిని భంగపరుస్తాయి. నీ మనశ్శాంతిని నీకు దూరం చేస్తాయి.

ఉద్దేశపూర్వకంగా మాత్రమే మాట్లాడు. అనవసరమైన విషయాలను గురించి మాట్లాడకు. మితభాషిగా ఉండు. ఒక్కొక్క పర్యాయం అమాయకతతో కూడిన చర్యలు అపార్థాలకు దారితీస్తాయి. అవి యెన్నో అనర్థాలకు మూలమౌతాయి. నిన్ను సలహా ఇవ్వమని కోరని వాళ్ళకు సలహాలివ్వకు. నీదేమిటో నీవు చూసుకో.

ఎప్పుడూ తర్కించకు

తర్కంలో అసలు పాలుపంచుకోకు. తర్కంలో గెలవాలని ఎందుకు ప్రయత్నిస్తావు?

ఇతరులతో తమ అభిప్రాయాన్ని వెలిబుచ్చడానికి అవకాశమివ్వు. ప్రపంచంలో బాగుపరచడానికి సాధ్యం కాని మూర్ఖులు ఎందరో ఉంటారు. వారెప్పటికీ మారరు. వారిని మార్చడానికి ప్రయత్నించి నీ సమయాన్ని వృథాపరచుకోకు. నీవు ఇబ్బందిపడతావు. వారితో శత్రుత్వాన్ని ఎందుకు కొని తెచ్చుకొంటావు.

ఎవ్వరి నుండీ ఏదీ ఆశించకు!

దేనినీ ఆశించకు. ఆశించడం ఆందోళనకు, నిరుత్సాహానికి దారితీస్తుంది. నీవు రోజుల తరబడి పోస్టుమ్యాన్ కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటావు. కాని అతను నీ స్నేహితుని దగ్గరి నుండి నీకు రావలసిన ముఖ్యమైన ఉత్తరాన్ని నీకందించడంలేదు. నీ ఆదుర్దా అవధులు దాటుతుంది. నీకెందుకు ఈ మానసిక హింస? ఆశించకు - నిరాశపడకు. నీకు చెందవలసిన ఆనందం దుఃఖం నీకే చెందుతాయి. అవి నీకుకాక మరొకరికి చెందవు. వాటిని నీవు చెందే యోగం నీకుంటే ఎవ్వరూ దూరం చేయలేరు. ఈ విషయం తెలిసి ఉండి నీ సమయాన్ని, శక్తిని, ఆతురతను ఎందుకు వృథాపరుస్తావు...? గతాన్ని మరచిపో! భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచించకు. వర్తమానంలో జీవించు. నీ శక్త్యానుసారం నీ

ముందుంచబడిన నీ బాధ్యతలను నీవు నిర్వర్తించు. పైన ఆ భగవంతుడు ఇతర బాధ్యతల భారాన్ని వహిస్తాడు.

కొందరంటూ ఉంటారు. నాకేమి జరిగినా నేను లక్ష్యపెట్టను. ఇతరులకు ఏదైనా జరిగితే విచారపడతానని. ఇది మరొక రకమైన అమాయకత్వం. ఆ విధంగా చెప్పేవారంతా తమను తామే మోసగించుకొంటున్న వారౌతున్నారు. నీవు నీ కుమారుని మూర్ఖత్వాన్ని గురించి, నీ కుమార్తె చెడు ప్రవర్తన గురించి ఆలోచించకు. సాధ్యమైనంత వరకు జీవితంలో ఎదురయ్యే విచారాలను తగ్గించుకో. అంటే ప్రతిచిన్న విషయానికి పెద్దగా ఆలోచిస్తూ బాధపడకు. ప్రతి వ్యక్తి కూడా తన గత జన్మకర్మల ఫలితాన్నే ఈ జన్మలో అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. ఎవ్వరూ మరొకరి అదృష్టాన్ని కాని, దురదృష్టాన్ని కాని వెంట్రుకవాసి కూడా సవరించలేరు, మార్చలేరు. ఒకడు మరొకడికి చేసే సహాయం దైవ ప్రేరణ వలననే జరుగుతుంది. కాని మరొక విధంగా కాదు. ఈ విషయాన్ని నీవు ఒకసారి తెలుసుకొంటె నీవు నీ గురించిగాని, ఇతరుల గురించిగాని విచారాన్ని పెంచుకోవు. విచారం నీ శక్తిని హరించి సమయాన్ని వృథాపరుస్తుంది.

భగవంతుని స్నేహాన్ని సంపాదించుకో!

నీపై ఎవ్వరూ శ్రద్ధ చూపరు. దీనిని చక్కగా గుర్తుంచుకో! నీవు ఆపదలలో ఉన్నప్పుడు ప్రపంచంలో ఎవరూ నిన్ను ఆదుకోవడానికి ముందుకురారు. ధైర్యంగా ఉండు, భగవంతునిపై నమ్మకముంచు, నీ కార్యకలాపాలు నిర్వర్తిస్తూ ఉండు. నిన్ను భగవంతుడు రక్షిస్తూ ఉంటే ఈ విశ్వమంతా నీకు ఎదురు తిరిగినా నీకేమీకాదు. నీ విజయ పథాన్ని నీవు చేరుకొంటావు. ఆ భగవంతుని ఆశీర్వాదం లేనప్పుడు ప్రపంచంలోని యే శక్తి నీ విజయానికి సహకరించలేదు. ఆ భగవంతుని అభిమానాన్ని, స్నేహ హస్తాన్ని అందుకో! అదే నీకు గొప్ప ధనసంపద. అది నీకు ఒక పర్యాయం లభిస్తే, మనశ్శాంతి నీకు చేరువౌతుంది. ఇప్పుడు నీకు అన్నీ ఉన్నట్లే, భయం పారిపోతుంది. ఆందోళన మాయమౌతుంది.

అందరిలోనూ ఆ దైవాన్ని దర్శించు. అందరితోనూ ఆత్మశక్తిని సమంగా పంచుకో. నీవు సృష్టిలో ప్రత్యేకంగా లేవు. నీలో ఉన్న ఆత్మయే భగవంతుడు. ఈ శక్తి శాశ్వతమైనది. ఆ శక్తి వలన కలిగిన ఆనందాన్ని అనుభవించు. ఆలోచనలు, నడవడి నీ హృదయంలో ఉన్న ఆ దైవాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని మార్చుకో. ఆయన నీలో ఉన్నాడు. ఈ లక్షణాలు నైతికంగా

దిగజారిపోయిన వ్యక్తులకుంటాయి. ఈ విశ్వమంతా ఆత్మ మయమని భావించు. ఈ సద్గుణాలను నిన్ను సన్మార్గంలో ఉంచుతాయి. నీ ఆత్మశోధన తీవ్రమౌతుంది. నీవు కోరుకొన్న మనశ్శాంతి నీకు లభిస్తుంది.

భగవంతుడిని ప్రార్థించు

ప్రతిరోజూ నీవు ఉదయం లేవగానే, కేవలం రెండు నిమిషాలు ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించు. నిన్ను సృష్టించిన ఆ దైవానికి ఆ కొద్ది సమయాన్ని కేటాయించగలవని భావిస్తున్నాను. 'భగవంతుడా నన్ను నీకు తోచిన పనిలో నిమగ్నుడనై ఉండే విధంగా చూడు. నేను నీ పరికరాన్ని, కేవలం బొమ్మగా ఉన్న పదార్థాన్ని. నేను నిన్ను శరణువేడుతున్నాను. నేను ఎప్పుడో ఆలిండియా రేడియోలో ఒక పాట విన్నాను. అది నా మనసులో ఇప్పటికీ గింగురుమంటూనే ఉంది. అందరూ ఆ పాటలోని ఆవాక్యాన్ని పడకపై నుండి లేచే ముందు ప్రతిరోజూ ఉచ్ఛరించండి. 'ఈరోజు నా స్థితి నీ యొక్క పొరలిగా మారిపోవాలి' (నా జీవితం నీకు సమర్పణ చేస్తున్నాను. దాని బాగోగులు నిర్ణయ భారం నీదే ప్రభూ అని ఆలోచించాలి). ఈ విధంగా ప్రార్థన చేసి నీ దైనందిన కార్యక్రమాలను ప్రారంభిస్తే, నీవు

తీసుకోలేకపో వర్షంలోని పొరపాటును ఒకరికి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తారు. ఆ వర్షమును విడిచిపెడతారు. ఒకవేళ నీవు నీ దినచర్యలో చక్కని కార్యక్రమాలను చేసుకున్నయితే ఆ పనులన్నీ భగవంతునికి భక్తితో సమర్పిస్తావు.

జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టమైనా, అనుభవాన్నైనా అంగీకరించు. గొణుగడం (సణుగడం) విరమించడం, అహంభావించడం వదలిపెట్టు. అనవసరంగా అతి సంతోషాన్ని ప్రదర్శించకు. నిశ్శబ్దంగా ఉండు. లౌకిక పదార్థాలపై ఆశను ప్రదర్శిస్తే, నీవు జ్ఞానాన్ని ఆర్జించిన వాడవౌతావు. ఎల్లప్పుడూ ప్రతి విషయానికి రెండు ప్రతిచర్యలు ఉంటాయి. నీవెప్పుడు నవ్వితే, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏడుస్తావు. ఒక సమతల ప్రదేశంలో మట్టిదిబ్బ ఏర్పాటు చేయాలంటే మట్టిని త్రవ్వి గుంట ఏర్పరచి ఆ త్రవ్విన మట్టితో దిబ్బను తయారు చేయవలసి ఉంటుంది. గుంట లేకుండా దిబ్బ ఎప్పుడూ ఏర్పడదు. కష్టము రాకుండా సుఖమును పొందలేవు. కాబట్టి సమత్వాన్ని ఎల్లప్పుడూ పాటించు. ఎప్పుడూ శాంతంగా ఉండు. శాంతంగా ఉండడం అత్యవసరమైనది. బిగ్గరగా నవ్వడం, మోటుమోటుగా నవ్వడం వంటి ఆనందం, నీ వికారాన్ని కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే దాచిపెట్టగలదు.

అంగీకరించడాన్ని నేర్చుకో. నీకు నీ జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతిచర్య భగవన్నిర్ణయమని అంగీకరించు. "భగవంతుడా, నీ నిర్ణయమే అమలు జరుగుతుంది" జీవితంలో కలిగే ఒడుదొడుకులు, ఎదురయ్యే మలుపులు ఆయన చర్యలుగానే భావించు, భగవంతుడే నీకు నిజమైన స్నేహితుడు. ఆయనే నీకు గొప్ప శ్రేయోభిలాషి. ఆయన నీకు ఎన్నో రకాల అనుభవాలను అందిస్తాడు. వాటిలో మంచివి, చెడువి కూడా ఉంటాయి. కేవలం అవి నిన్ను ఒక శక్తివంతమైన పరికరంగా మార్చడానికి మాత్రమే (ఆ చర్యలు) ఉంటాయి. ఎన్నో రకాల రాపిడికి గురౌతాయి. ఆయన నిన్ను ఏవిధంగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ విధంగా మారడానికి సిద్ధపడు. ఆయనది పవిత్రమైన క్రియ. నీ బాగోగుల భారం ఆయన పై నిశ్చింతంగా ఉంచు.

దేనిని వ్యతిరేకించకు. దేనికోసమూ పోరాడకు. నిన్ను నీవు భగవన్నిర్ణయానికి అర్పించుకో. నీ వ్యక్తిగత ఆత్మాభిమానాన్ని వదులు. దీనిని ఎప్పుడు సాధిస్తావు? ఆ భగవంతుని ఉనికిని నమ్మినప్పుడు, ఆయన నిర్ణయం అభేదమని తెలుసుకొన్నప్పుడు, ఆయననిర్ణయమే అందరి

జీవులపై ఉన్నతమైందని గ్రహించినపుడు అణుకువ బలహీనత కాదు. అది బలం. ఎంత అణుకువగా ఉంటావో అంతటి బలాన్ని చేకూర్చుకొంటావు. నీ జీవితం సాఫీగా సాగిపోతుంది. ఎందుకంటే నీవు భగవన్నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకించనందువల్ల. అకారణంగా నీకు రాపిడి ఉండదు, అపజయముండదు. ఎందుకంటే నీవు నీ కోరిక ప్రకారం దేనిని సంపాదించుకోవాలని కోరడం లేదు కాబట్టి నీ జీవితం అద్భుతమైన విజయపరంపరలతో నిండిపోతుంది. కారణమేమిటంటే భగవంతుని బలం, జ్ఞానం నీ హృదయంలో ప్రకాశిస్తుంది. నీవు నీ హృదయాన్ని నిర్మలంగా, శూన్యంగా ఉంచుకోవాలి. ఆత్మ స్తుతిని తొలగించుకోవాలి. అప్పుడే భగవంతుని శక్తి నీలో ప్రవహిస్తుంది. గాలి శూన్యంలోకి వేగంగా నిండున విధంగా. అది అదీ అదే శాసనం.

ఈ జగత్తు అనిత్యత్వాన్ని నమ్ము

మనశ్శాంతికి దూరమై మనం చేస్తున్న ప్రధానమైన తప్పిదమేమిటంటే ఈ సృష్టి అంతా మనమనోల్లాసం నిమిత్తం, విషయసుఖానుభవం నిమిత్తం, భగవంతుడు సృష్టించాడని భావించడం మనలోని ప్రతి వ్యక్తి ఈ విశాల విశ్వంలోని సమస్త పదార్థాలు వారి వారి భిత్య సుఖాలకు, ఆనందాలకు

సహాయపడాలనీ, వారి వారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా అవి మారాలనీ భావిస్తుంటారు. ఈ విశ్వసృష్టి నుండి ఆనందాలను జుర్రుకోవాలని ప్రయత్నించకు. అది నక్షత్రాల దవడల నుండి అమృతాన్ని పిండాలని ప్రయత్నించడమే ఔతుంది. నీకు ఆ ప్రయత్నం వల్ల నిరుత్సాహమే మిగులుతుంది. ఓటమి, కలకలం, నిరాశలే ఎదురౌతాయి. ఈ విశ్వం దేనికి ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించు. ఈ సృష్టి నీవు అనుభవజ్ఞానివి కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. జ్ఞానిగా పెంపొందు. అందుకు ఆధ్యాత్మికత సహకరిస్తుంది. అనుభవమే విద్య, అనుభవమే ఒక గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు. మూర్ఖుడు మాత్రమే ఈ విశ్వం తన సర్వసుఖాల నిమిత్తమే ఏర్పడిందని భావిస్తాడు. వేదమేంచెబుతుంది...? "అనిత్యం, అసుఖంలోకం అశాంతం, దుఃఖాలయం" వేదాలను చదువు. వాటిని గౌరవించు. వాటి సారాన్ని జీవితాంతం గుర్తుంచుకో. వాటిని గురించి ఆలోచిస్తూ జీవించు. అది తప్ప మనశ్శాంతికి మరో మార్గం లేదు.

చివరకు ఈ జగత్తు అనిత్యమనే నమ్ము. ఎందుకంటే పూర్వకాలం నుండీ జ్ఞానులు ఈ జగత్తు స్వప్నం వంటిదేనని చెబుతూ వచ్చారు. దీని అనుభవం కూడా స్వప్నానుభవం

వంటిదేనని తెలియజేశారు, వారు తమ వ్యక్తిగత అనుభవంతో ఈ జగత్తు మిథ్య అనీ చైతన్యమే పవిత్రమైన శాశ్వతమైన అనుభవయోగ్యమైన పరచింతనమని తెలియజేశారు. వారు ఈ విషయాన్ని మూర్ఖులై యీ విధంగా వివరించలేదు. వారికన్నా నీవు తెలివి కలవాడవు కూడాకాదు. నీకు నీ ప్రయత్నంలో చెడు అనుభవం ఎదుర్కొనే సమయంలోనైనా నీకు నీవు సమాధానం చెప్పుకో. "ఇదంతా మిథ్య, నిజమైనదికాదు, నేను పవిత్ర చైతన్యాన్ని భగవంతుణ్ణి" అని.

– హరిఃఓంతత్సత్ –

(దివ్య జీవన సమాజం ఋషీకేశ్‌వారు ప్రచురించిన "పాజిటివ్ ఎయిడ్స్ టు పీస్ ఆఫ్ మైండ్" పుస్తికకు ఇది తెలుగు స్వేచ్ఛానువాదం. ఆంగ్ల రచయిత శ్రీ కె. అనంత్ నారాయణన్ – తెలుగు సేత : డా॥ యర్రం చంద్రశేఖరం).

ఉపశ్రుతి

దివ్యాత్మ స్వరూపులారా! మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలు చదివారు కదా! ఇది మరొకరి చేత చదివించాలని మీకు అనిపిస్తుందా! మాకూ అలాగే అనిపించి దీనిని పుస్తికగా ప్రచురించి పంపిణీ చేస్తున్నాం. ఈ వితరణలో మీకూ భాగస్వామ్యం కావాలనిపిస్తుంది కదా! పద్మారావు నగర్లోని శ్రీ శివానందాశ్రమాన్ని సంప్రదించండి!

ఫోన్ ; 040-27503274, 27506782

శివానందాశ్రమం

సికింద్రాబాదు.

తేది : 2003 మే

సదా మీ సేవలో

స్వామి సత్యవ్రతానంద

కార్యదర్శి

విజ్ఞప్తి

శ్రీ ఎస్. అనంత నారాయణన్‌గారు స్వామి శివానందుల దివ్యోపదేశాల చేత ప్రభావితులై అనే పుస్తికను అందించారు. ఇవి పూర్తిగా స్వామివారి భావాలే. చక్కని కూర్పు. దానిని 2002లోనే హిమాలయాల్లోని శివానందనగర్లో ఉన్న డివైన్ లైఫ్ సొసైటీ ప్రచురించింది. మా కోరిక మేరకు డా॥ యర్రం చంద్రశేఖరంగారు దీనిని అనువదించారు. డా॥ కేసిరెడ్డిగారు సరిచూశారు. ఇది ఫిబ్రవరి శివానందభారతిలో కూడా ప్రచురించాం. ఇప్పుడు పుస్తిక రూపంలో అందిస్తున్నాం. ఉదారులైన మిత్రులు ఈ చిన్న గ్రంథ వితరణకు సహకరించవచ్చు. మనశ్శాంతి నిమిత్తమే అందరికీ ఇది అందించాలని ఆశ్రమం సంకల్పిస్తున్నది. మరి మీరూ చదవండి! చదివించండి!

- శ్రీ శివానందాశ్రమం
పద్మారావునగర్, సికింద్రాబాద్,
ఆంధ్రప్రదేశ్.

భవదీయ

అధ్యక్షులు : స్వామి జీవన్ముక్తానంద

కార్యదర్శి : స్వామి సత్యవ్రతానంద

Indigo Press Ph : 2332 5404